"小女子可要往下跳了

首届上海市民跳水赛首位报名者是女大学生

家人鼓励报名

朱文君现在是上海金融学院的 学生, 平常喜爱运动, 从小就会游 泳, 她说:"看了比赛的报名条件, 我 通过第一部分8米憋气和50米游 泳测试都没有问题。"

上周六,本报体育版第一次登 出了报名信息, 作为本报忠实读者 的朱文君父亲便告诉了女儿, 并极 力鼓励她去参加。朱文君本来就有 这样的念头,得到家人的支持后更 加有了参赛的动力,马上上网填表 报名,"没想到我成了第一届市民跳 水比赛报名的第一人。

国外首次尝试

对干跳水,朱文君并不是新手, 但第一次接触却是在国外, 这也让 她印象非常深刻。去年9月,读大三 的她作为交换生去了丹麦, 在这段 半年不到的时间里,她喜欢上了跳

朱文君告诉记者, 国外的很多 游泳场馆都有跳板等设施,"我看到 很多外国的小朋友都非常勇敢地走 上去往下跳, 而且旁边并没有人指 导,这让我十分向往和羡慕。我当时 就想,我也可以试试嘛。

当然, 国外泳池边一般只设1 米板和3米板。在朱文君看来,1米 板没有什么挑战性, 她第一次跳就 选择了3米板。作为女孩子,难道不 害怕?朱文君笑笑:"怕也没用。我们

上海羽毛球队教练辅导官兵打球

跳水,被很多人视 作"勇敢者的运动"。但有 些让人意外的是,上海第 一届市民跳水赛的首位 报名者,居然是一名 22 岁的在校女大学生。

说起话来声音温柔 甜美的朱文君,就是这 个"第一人"。"我在国外 的时候尝试过跳水,所 以不能算新手,但我并 不是什么'跳水达人', 水平很一般。报名参加 这个比赛,只是想挑战 -下自己。

要通过一个很窄的楼梯走上去,后 面又有很多人在排队, 所以说根本 没有回头路,否则太丢人啦。其实站 在跳板上,眼一闭、心一狠就跳下去 了。"回忆起当时的感觉,她说:"两 到三米的地方会有滞空感,像是坐 过山车,紧张又刺激。

终于找到机会

回国后,朱文君也曾想再去跳 水,但在上海,普通的游泳场馆出于 安全考虑,基本没有这样的设施。恰 好, 碰到上海举办第一届市民跳水



■ 朱文君在雅典大理石运动场参观留影

赛,给了朱文君一个机会。

在这之前,朱文君还喜欢看几 家电视台推出的明星跳水节目,这 也更加刺激她想要跳水的欲望。尤 其是看到自己最喜欢的"型男"吴建 豪也参加了比赛,她表示绝不能错 过这次市民跳水赛。"而且是在'月 亮湾'这样世界级的场馆跳,就更加 要去体验一把了。

尽管有过跳水经验, 但朱文君 却自认为她并不算什么高手。以前 跳的时候,基本也是一些很简单的 动作,不讨她很豪爽地表示:"虽然

跳水不同于游泳, 具有一定的危险 性,但如果有教练指导,我愿意去尝 试一些高难度的动作,不止是'冰棍 式'入水。"

在朱文君看来, 跳水这个项目 其实可以更深入到普通民众的生活 中去,"它既可以舒缓身体,协调柔 韧性、平衡感,还可以释放压力,一 举多得,发展空间很大。

一名 22 岁的女孩子都有如此 胆量和决心,你还犹豫什么呢?

> 实习生 陆闻宇 本报记者 关尹

首届市民跳水寒 报名问答

问:哪些人可以参加这项比赛? 答:在上海市居住、工作、生 活的人员,不分性别、国籍,年龄 18 至 45 周岁, 且备一定的游泳 技能(能轻松游完50米)及参加 比赛的身体条件者,均可以个人 名义报名参赛。年龄 18 岁以下和 45 岁以上可报名特激组。

问: 哪些人不适合参加这项

答:心脏病、高血压、传染病 患者不宜参赛, 高度近视者不宜 参赛, 跳水时需戴隐形眼镜者不 官参赛。

问:比赛项目有哪些?

答:第一轮"测试赛"为泳池出 发台跳入,第二轮"突围赛"为3米 跳台,第三轮"达人赛"可选择3 米、5米、7.5米或10米跳台,难度

问:想参加的话如何报名?

答:本次比赛采用网上报名: 登录上海市体育局官方网站(tyi sh.gov.cn),进入"上海市民体育 大联赛"页面,游泳类中"跳水 项目注册后报名。报名后须下载 报名表打印并签字,作为参赛凭 证,按通知的时间参赛。报名咨 询电话:54882528、18019725310、 13127632250。 本报记者 关尹



驻沪官兵市民大联赛展风采

羽毛球、篮球、乒乓、拔河…… 刚刚过去的这个周末, 上海市民体 育大联赛走进了驻沪部队。来自驻 沪部队的官兵们,参与到由上海市 体育局组织的形式多样的体育活动 中,与上海市民一起度过了一个运

上周六一旦, 浦东浦星公路上 的兹韦克羽毛球俱乐部里, 一场激 烈的羽毛球对抗赛正在此上演。对 阵的双方是武警上海总队训练基地 和市羽毛球协会组织的爱好者,武 警上海总队训练基地的冯干事告诉

记者,他们一共组织了3支队伍,参 与单双打的比赛,"我们基地有室内 场馆,战士们训练之余都会来挥挥 拍子,以前总是'窝里斗',大伙儿也 想趁着这次机会,跟市民群众好好 切磋切磋。"

当然,作为军民联谊的一部分, 武警上海总队训练基地也带来了自 己的保留节目——格斗术表演,"羽 毛球是我们向市民取经, 格斗术就 是我们给大家表演了。"冯干事说。

除此之外,从上周开始,第五 届驻沪部队系列赛也在江湾体育

天,来自驻沪部队的8支篮球队, 进行了两两交叉的淘汰赛; 另外, 周末两天,男女乒乓球和拔河的比 赛也正式启动。市体育局相关工作 人员称,这个赛季已经举办了4 届,"部队内部也有类似的比赛,我 们是想搭建这样的平台,让市民群 众来看看部队官兵的风采。"据了 解,该系列赛的报名相当踊跃,驻 沪部队也组织了参赛运动员的战 友们前来加油助威。

本报记者 许明



祝爱女彭思雨2013年 8月3日20岁生日快乐! 身体健康! 每天都有 好心情!

父彭勇、母翟卫贺

贺:束俊融满一周岁啦! Happy birthday to 融融! 祝:聪明健康茁壮成长!

汤克美60大寿

祝妈妈刘蕴华7月31日生日快 祝爸爸妈妈健康长寿! 子女捐孙董敦贺

祝高文迪8月3日八周岁生日快 乐!好好学习、健康聪慧!做 个优秀少先队员!全家質

贺兄麦祖达2013年六月廿六日 (8月2日)八十华诞祝福如东海 寿比南山。弟祖鑫祖慰全家贺

徐云鹏7月31日周岁生日快乐

祝张思福7月30日16周岁生日 快乐!尽情享受花样年华.快

潘辰彧宝贝8月3日壹 全家共贺 周岁啦!

祝孙儿谢璟泽八月二日一周岁 生日快乐,聪明健康、茁壮成 长、幸福永远! 爷爷奶奶賃 郑倩颖:十周岁庆贺之际,外公外婆祝你生日快乐!天天向上。

祝小外孙吴乐阳7月31日四周 岁生日快乐!

祝女儿淑贞本命年安康 祝侄女龚俊六六大顺

祝女儿陶军五十岁生日快乐

祝女儿朱佳丽、外孙肖彬轩 生日快乐!身体健康、万事 如意! 朱培艺、宋浩美贺

逐逐男儿二十当行冠礼, 有责任勇担当, 弃燕雀之小志, 慕 鸿鹄以高翔祝生日快乐父母领

祝胡骁辰7月29日—周岁生日 快乐!健康成长、聪明懂事、 开心每一天! 阿爷阿娘贺 祝奚鑫宇小朋友7月31日三周 岁生日快乐。愿9月1日勇敢迈 出人生的第一步! 全家共贺

祝王品越8月1日贰岁生日快乐

祝党紫萱8月2日八周岁生日快 乐,身体健康、学习进步、快 乐成长。 外公外奖领

祝小龙女静静7月31日一周岁 生日,愿你聪明伶俐健康成长 前程似锦。深爱你的长星共贺

祝蔡铮轩小宝贝: 2013年8月 9日一周岁生日快乐! 身体健 康! 外公金伟民爷爷蔡全兰贺

孙佳妮8月6日一周岁啦。祝你生日快乐、茁壮成长、聪明活泼。健康幸福。 长辈贺

祝囡囡黄子涵一周岁生日快乐 健康平安、聪慧可人、茁壮成 长! 阿爷阿娘外公外婆爸妈質

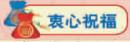
7月26日宝贝李嘉瀚2周岁

贺宝珍大嫂8月5日七十寿辰

祝外孙吴凡暄7月30日一周岁 乐,健康聪明活泼可爱 公谢崇明外奏郑行君贺

刘格宇四岁生日快乐 外公外婆舅舅贺

祝杨钰婕8月4日周岁生日快 乐!健康活泼!外公外婆贺 祝外孙于跃2013年8月1日而立 之年生日快乐,心想事成、万 事如意! 外祖父母贺



贺陶润川 光荣退休健康长寿

祝《海上画坛》艺术中心,小 陆子书画店名家书画展在多伦 路169号文化名人街开幕!

徐之杉2013年7月31日喜诞百日,祝健康聪颖、快乐成长! 外公外奖爸爸妈妈哥哥共贺 祝王翠琴身体健康!心想事成!快乐每一天!你我相伴到永远! 沈青新贺

祝昊喆今年被一本高校录取

不完明今年像一本高校录取。 学无止境 再创辉煌 各各陈杰炽 奶奶贯伟贺 祝小天使谢欣思(妙妙)百日 百福健康快乐聪敏可爱!太太 阿爷阿祿外公外娄爸妈去贺